

7月のきゅうしよくこんだてひょう

日	よ	牛	こんだてめい		おもなしょくざいとおもなはたらき						栄養価(えいようか)							
			主	副	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		からだちようし 体の調子を整える		わつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん 白 質	脂 質	カル シウ ム	鉄 分	食 物 せ ん い	塩 分	
					たんぱく 質	むきしつ 無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質								kcal
1	月	○	ごはん	あさりのみそ汁 ミックスナッツ	さつまあげ なまあげ あさり	ぎゅうにゅう うこんぶ わかめ	にんじん さ いやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ だいこん ほし しいたけ きゅうり キャベツ レモン えのきたけ なが ねぎ	ごめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ごめあぶら カシュー ナッツ アー モンド くる み	619	22.3	18.6	373	4.5	5.9	2.9	
鉄分たっぷりのあさりのむきみのはいつたみそしるです。																		
2	火	○	ひやし肉みそうどん	*たまごドーナツ	ぶたにく こう やどうふ たまご	ぎゅうにゅう うわかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ なが ねぎ しょうが に んにく キャベツ ゆず えだまめ	うどん さと う かたくり こむぎ さとう	ごめあぶら ごめあぶら	612	32.9	25.0	320	1.8	5.1	2.7	
びりからの肉みそをうどんにのせて食べます。																		
3	水	○	ごはん	かきたま汁 *ドライブルー	さば とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな に んじん み ずな	しょうが もやし キャベツ なが ねぎ ドライブ ルー	ごめ むぎ さとう か たくりこ	ごま	603	27.5	19.1	346	3.0	3.6	2.5	
「有馬」はさんしょうをつかたりよりのことです。																		
4	木	○	コッペパン	*バナナ	ぶたにく だいたい ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ト マト パセリ	たまねぎ しょう が にんにく グリーンピース バナナ	パン こむぎ こじゃ がいも	ごめあぶら	675	29.4	20.6	357	3.8	8.2	2.6	
いつもはターメリックライスで食べるチリコンカンを今回はパンにはさみます。																		
5	金	○	ちんぼた献立 ちらし寿司	さんまの梅煮 冬瓜のうすくず煮 七夕ゼリー	あぶらあげ たまご さ んま えび	ぎゅうにゅう のり	にんじん さ やえんどう	レモン かんぴょう ほししいたけ きゅうり しょうが ながねぎ うめ うが しみじ	ごめ さとう ふ かたくり りこ	ごま	663	35.6	22.0	322	2.9	4.8	3.4	
七夕献立です。冬瓜は花ふやえびとにしました。																		
8	月	○	ごはん	*すいか	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 じゃが芋のさっぱり和え	とうふ え び とり うずらたま ご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ち んげんさい	たまねぎ ほし しいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし すいか	ごめ むぎ さとう か たくりこ じゃがいも	ごめあぶら ごめあぶら ごま	621	26.0	16.9	338	2.8	3.4	2.4
小玉ではなく大玉すいかを使用予定です。																		
9	火	○	コーンごはん	ししゃものゴマ焼き しめじのサラダ *冷凍みかん	ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃ も	パプリカ に んじん こ まつな	コーン しめじ きゅうり キャベツ レモン ごぼう だ いこん ながねぎ みかん	ごめ もち ごめ ごま さつまいも こんにやく	ごま ごめ あぶら	648	26.0	20.8	568	3.5	6.8	3.0	
コーンをまぜてたいたおこわです。																		
10	水	○	鶏菜ゼロデー ごはん	とりのから揚げ キャベツの梅かつお和え 納豆 切干大根のみそ汁	なつとう と りにく かつ おぶし とう ふ	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが キャ ベツ きゅうり もやし うめ き りほしだいこん ながねぎ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	ごめあぶら ごま	696	30.0	26.5	347	3.3	5.3	2.9	
納豆(7・10)の日です。カルシウムや食物せんいなど体に良い成分を多くふくみます。																		
11	木	○	上海焼きそば	*シナモンポテト	ぶたにく えび いか ツナ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ヤングコーン キャベツ なが ねぎ きくらげ にんにく しょう が きゅうり	ちゅうかめ ん はるさ め かたく りこ さつ まいも さ とう	ごめあぶら ごま	650	26.3	21.2	330	2.1	6.3	3.1	
夏が旬の野菜、きゅうりはスープやいためものでもおいしくいただけます。																		
12	金	○	土用の丑の日 うなぎごはん	*プラム	うなぎ た まご ぶた にく とうふ	ぎゅうにゅう	みずな に んじん	しょうが オレ ンジ とうもろこ し プラム	ごめ むぎ さとう		606	25.1	17.9	344	2.4	4.7	2.0	
10日後の22日は土用の丑の日です。うなぎを食べる風習があります。																		
16	火	○	給食最終日 夏野菜のカレー	*雪見大福	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん か ぼちゃ パ プリカ ビー マン さやいんげん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ しょう が にんにく りん ご きゅうり キャ ベツ	ごめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう もち	ごめあぶら バター ごまあぶら	743	23.5	23.0	350	1.9	4.6	2.6	
給食最終日は夏野菜たっぷりのカレーライスです。																		

* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養価	649	27.7	21.1	363	2.9	5.3	2.7
文部科学省基準 栄養価(中学年)	640	24 (18・32)	18 ~21	350	3.0	5.0	2.5 未満

☆あびこ産野菜の日☆
下記の日に我孫子でそだった野菜を使用する予定です。
2日：えだまめ
4日：チリコンカンの玉ねぎ・にんじん
ジャーマンポテトのじゃがいも・玉ねぎ
12日：とうもろこし
16日：夏野菜カレーの玉ねぎ・にんじん・なす・かぼちゃ・トマト
みそポテトサラダのじゃがいも・にんじん・キャベツ

* 給食のごはんはすべて我孫子でそだったお米をつけています。



1学期の給食は16日(火)で終了します。
2学期の給食は9月4日(水)開始の予定です。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



